සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

සිහිය පිහිටුවීමේ එකම මඟ

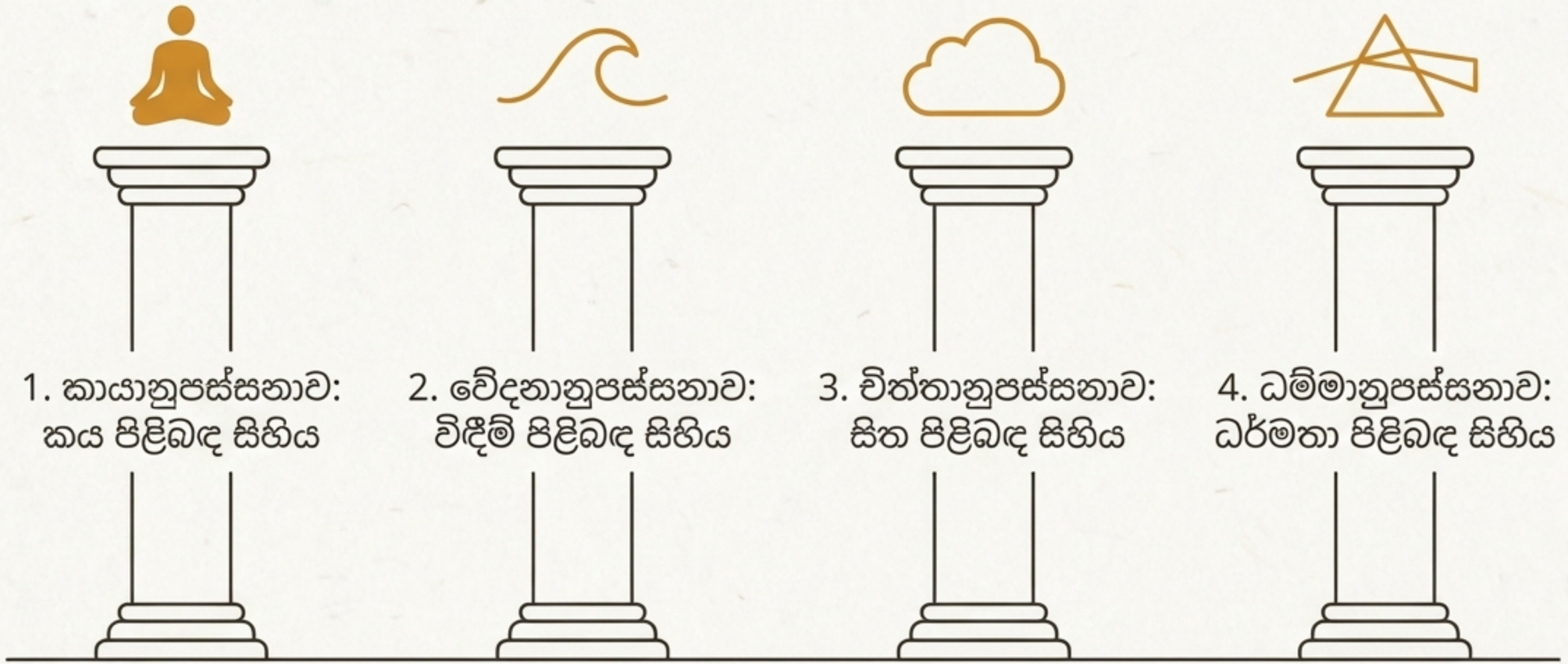
NotebookLM

එකම මඟ (ඒකායනෝ මග්ගෝ)

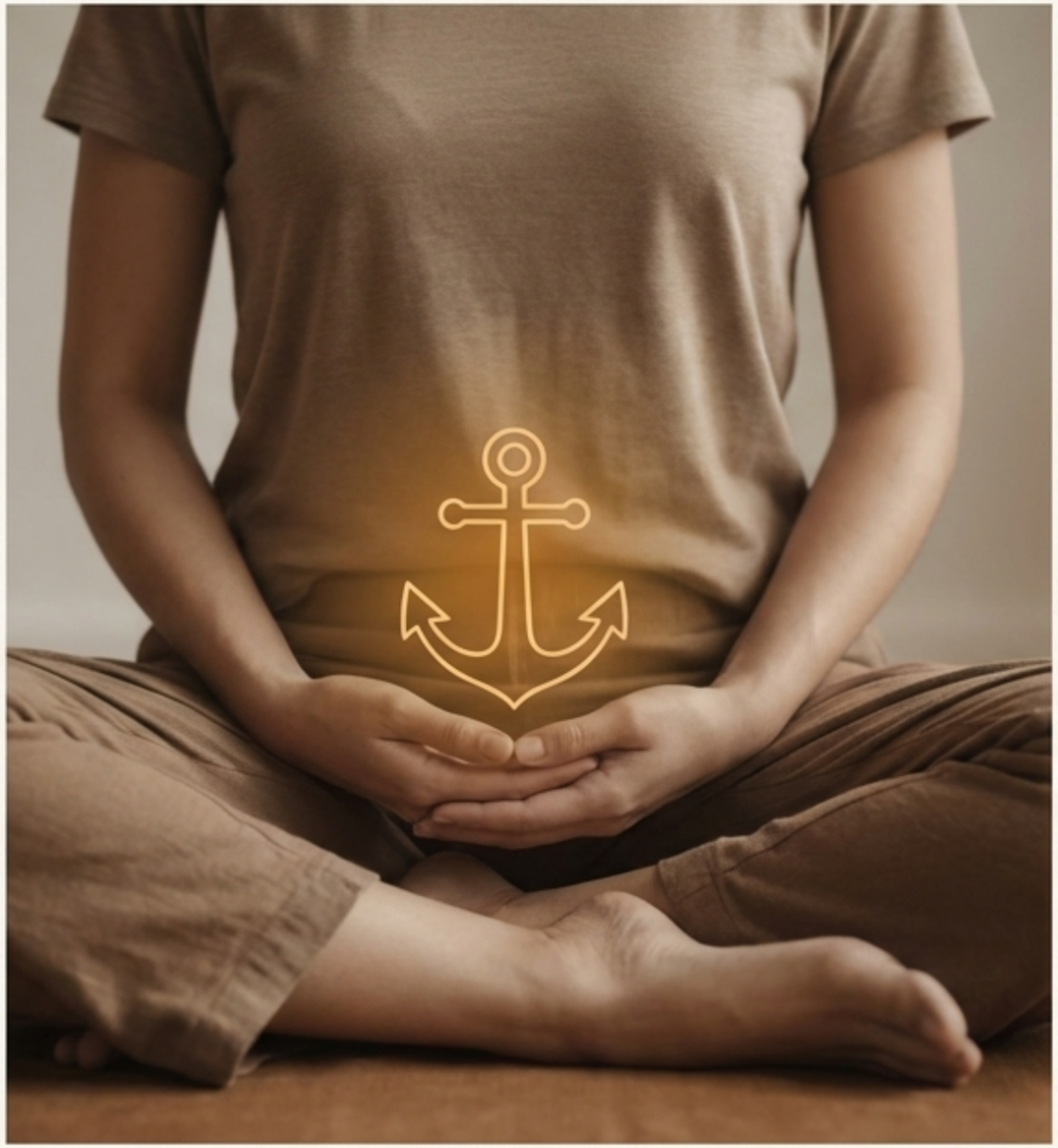
පින්වත් මහණෙනි, සත්වයන්ගේ ජීවිත පිරිසිදු වීම පිණිස, ශෝක වැළපීම් වලින් තොරව ජීවත් වීම පිණිස, කායික මානසික දුක් දොම්නස් වලින් තොරව ජීවත්වීම පිණිස, සැබෑ ම ජීවිතාවබෝධය ඇති කරගැනීම පිණිස, ඒ අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස එක ම එක මාර්ගයයි තියෙන්නෙ.
අන්න ඒකට ම තමයි සතර සතිපට්ඨානය කියල කියන්නෙ.

NotebookLM

සිහිය පිහිටුවීමේ අත්තිවාරම් සතර



NotebookLM



1. කායානුපස්සනාව: සිහියේ නැංගුරම

භාවනාව කයෙන් ආරම්භ වන්නේ ඇයිද යන්න පැහැදිලි කිරීම. එය ස්පර්ශ කළ හැකි, වර්තමානයේ පවතින, සහ අපගේ අත්දැකීම්වල සෘජු වාහකයයි.
භාවනාවේ යෙදෙන භික්ෂුව අකුසල් දුරු කරගැනීමේ වීරියෙන්, මනා සිහි නුවණින්, සහ ලෝකය කෙරෙහි ඇති ඇලීම් ගැටීම් වලින් මිදී කය දෙස බලයි.

NotebookLM

ජීවමාන කය: ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සහ ඉරියව්

ආනාපානසති (හුස්ම)

සිහියෙන් ආශ්වාස කිරීම සහ ප්‍රශ්වාස කිරීම. දීර්ඝ හුස්ම, කෙටි හුස්ම, මුළු කයම දැනෙන සේ හුස්ම ගැනීම, සහ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සැහැල්ලු කිරීමේ හික්මීම.

ඉරියාපථ (ඉරියව්)

ඇවිදින විට, සිටගෙන සිටින විට, වාඩි වී සිටින විට, හාන්සි හාන්සි වී සිටින විට ඒ බව මැනවින් දැනගැනීම.

සම්පජඤ්ඤ (සිහි නුවණ)

ඉදිරියට යන විට, ආපසු එන විට, බලන විට, අත් පා හකුලන විට, ආහාර ගන්නා විට, මළ මුත්‍ර පහ කරන විට පවා මනා සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම.

NotebookLM

කයේ ස්වභාවය: සංයුතිය සහ අනිත්‍යතාව

පඨිකූලමනසිකාර (කොටස් 32)

"මේ ශරීරයේ ඇත්තේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම..." ආදී වගයෙන් ශරීරයේ පිළිකුල් සහගත කොටස් 32 මෙනෙහි කිරීම.

ධාතුමනසිකාර (සතර මහා ධාතු)

කය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතු ස්වභාවයන්ගෙන් යුක්ත බව නුවණින් විමසීම.

නවසීවථිකා (අමු සොහොන් නමය)

ඉදිමුණු, සතුන් විසින් කනු ලබන... දිරාපත් වී කුඩු බවට පත් වූ මළ සිරුරක අවස්ථා නවය මෙනෙහි කරමින්, "ඇත්තෙන්ම මේ කයත් ඒ විදිහටම පත්වෙලා යන එකක්" යැයි තමන්ගේ ශරීරයට ගලපා බැලීම.

NotebookLM

2. වේදනානුපස්සනාව: අත්දැකීම් ගංගාව

විඳීම් දෙස බැලීමේ භාවනාව පැහැදිලි කිරීම.

තුන් ආකාර විඳීම්

සැප වේදනාවක් විඳින විට, එය සැප වේදනාවක් බව දැනගැනීම.

දුක්ඛ වේදනාවක් විඳින විට, එය දුක් වේදනාවක් බව දැනගැනීම.

අදුක්ඛමසුඛ (උපේක්ෂා) වේදනාවක් විඳින විට, එය උපේක්ෂා වේදනාවක් බව දැනගැනීම.

ආමිස සහ නිරාමිස විඳීම්

පංච කාම ගුණ හා බැඳුනු (ආමිස) සහ එයින් මිදුනු (නිරාමිස) විඳීම් ඇතිවන විට ඒ බව දැනගැනීම.

මූලික උපදේශය

මෙම විඳීම් හටගන්නා ආකාරයත්, නැතිවී යන ආකාරයත් දකිමින්,
"මෙතන තියෙන්නෙ ඇති වී නැති වී යන විදිහේ විඳීම් විතරයි" යන සිහිය පිහිටුවා ගැනීම.

NotebookLM

3. චිත්තානුපස්සනාව: අභ්‍යන්තර ආකාසය

සිතේ ස්වභාවය සෘජුවම දැනගැනීමේ භාවනාව. සිතේ පවතින තත්වය එය පවතින ආකාරයෙන්ම හඳුනාගැනීම.

සරාගී සිත / වීතරාගී සිත (රාගය සහිත / රහිත)

සදෝසී සිත / වීතදෝසී සිත(ද්වේෂය සහිත / රහිත)

සමෝහී සිත / වීතමෝහී සිත(මෝහය සහිත / රහිත)

සංඛිත්ත සිත / වික්ඛිත්ත සිත (හැකිළුණු / විසිරුණු)

මහග්ගත සිත / අමහග්ගත සිත (ධ්‍යානගත / ධ්‍යානගත නොවූ)

සඋත්තර සිත / අනුත්තර සිත (වඩා උසස් සිතක් ඇති / නැති)

සමාහිත සිත / අසමාහිත සිත(එකග වූ / නොවූ)

විමුත්ත සිත / අවිමුත්ත සිත (කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනු / නොමිදුනු)

මූලික උපදේශය: මේ සිත හටගන්නා හැටිත් නැසී යන හැටිත් දකිමින්, ‘මෙතන තියෙන්නෙ ඇති වී නැති වී යන විදිහේ සිතක් විතරයි’ යන සිහිය පිහිටුවා ගැනීම.

NotebookLM

4. ධම්මානුපස්සනාව: යථාර්ථයේ සැකැස්ම

මෙය වඩාත්ම සියුම් අත්තිවාරමයි: අත්දැකීම් දෙස බුදුරදුන්ගේ මූලික ඉගැන්වීම් නමැති කාචය තුළින් බැලීම. එනම්, මනස පාලනය කරන රටාවන් සහ මූලධර්ම දැකීමයි. මෙමගින් භික්ෂුව ධර්මයන් පිළිබඳව දකිමින් වාසය කරයි.

NotebookLM

ධර්මතා විමර්ශනය 1: පැහැදිලි බවට ඇති බාධක

**පංච නීවරණ (The Five Hindrances)

කාමච්ඡන්දය (ඉන්ද්‍රියඅ්‍යයට ඇති ආශාව):
තමා තුළ ඇති විට සහ නැති විට දැනගැනීම. එය හටගන්නා ආකාරය, නැතිවී යන ආකාරය, සහ නැවත නුපදිනා ලෙස නැතිවී යන ආකාරය දැනගැනීම.

ව්‍යාපාදය (තරහ, ගැටීම)

ථීනමිද්ධය (නිදිමත සහ අලස බව)

උද්ධච්ච-කුක්කුච්චය (සිතේ විසිරීම සහ පසුතැවිල්ල)

විචිකිච්ඡාව (ධර්මය පිළිබඳ සැකය)

NotebookLM

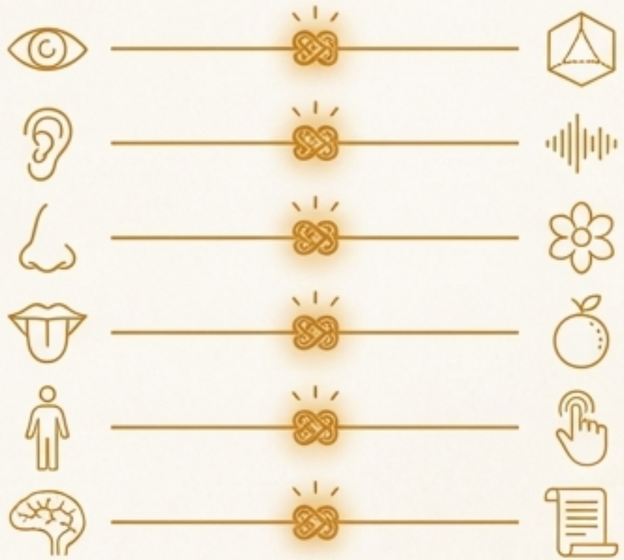
ධර්මතා විමර්ශනය 2: ‘මම’ යන්නෙහි සංඝටක

පංච උපාදානස්කන්ධ (The Five Aggregates of Clinging)

"මේ රූපයයි, මේ රූපයේ හටගැනීමයි, මේ රූපයේ නැතිවී යාමයි" යනුවෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පසෙහි ඇතිවීම සහ නැතිවීම නුවණින් දැකීම.

සළායතන (The Six Sense Bases)

ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස සහ ඒවාට අරමුණු වන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන ආයතනත්, ඒ දෙක නිසා හටගන්නා කෙලෙස් බන්ධනයත්, එය නැතිවී යන ආකාරයත් නුවණින් දැකීම.

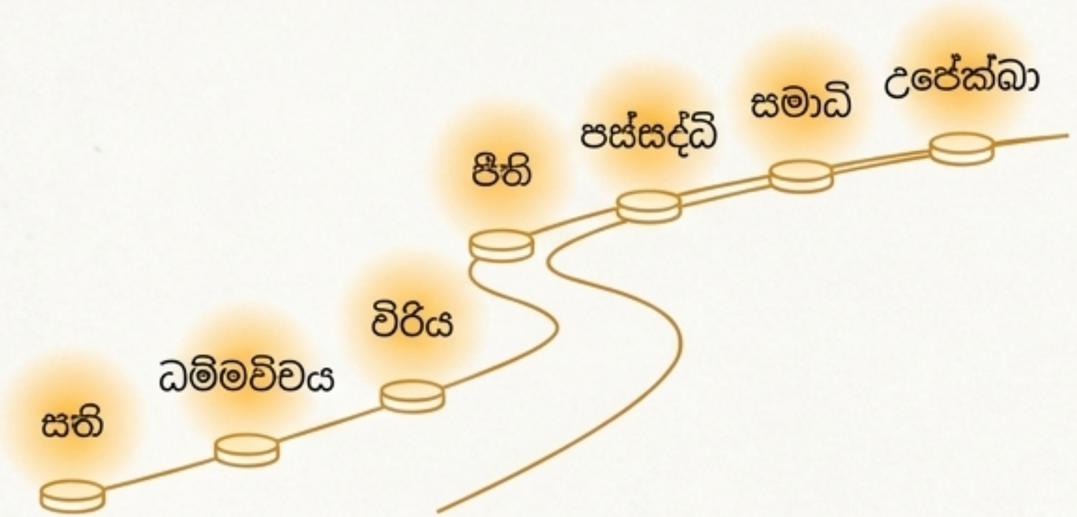


NotebookLM

ධර්මතා විමර්ශනය 3: අවබෝධයට මඟ

සත්ත බොජ්ඣංග (The Seven Factors of Enlightenment)

තමා තුළ **සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා** යන බොජ්ඣංගයන් පවතින විට සහ නැති විට... ඒවා හටගන්නා විට සහ සම්පූර්ණත්වයට පත්වන විට ඒ බව නුවණින් දැනගැනීම.



චතුරාර්ය සත්‍ය (The Four Noble Truths)

1. "මේ දුකය" යි යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීම.
2. "මේ දුකේ හටගැනීමය" යි යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීම.
3. "මේ දුක්ඛ නිරෝධයය" යි යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීම.
4. "මේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවය" යි යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීම.

NotebookLM

මගෙහි ප්‍රතිඵලය

පින්වත් මහණෙනි, යම් කෙනෙක් දැන් මේ කියා දුන්න විදිහට ම මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් සතියක් පුරුදු කළොත් මෙන්න මේ ප්‍රතිඵල දෙකෙන් එකක් ලබන්න ඔහු කැමති වෙන්න ඕන.

- **පළමු ප්‍රතිඵලය:** මේ ජීවිතයේදීම අරහත්වයට පත්වීම (Final Knowledge).
- **දෙවන ප්‍රතිඵලය:** කෙලෙස් ඉතිරි වුවහොත් අනාගාමී වීම (Non-returning).

(මෙම ප්‍රතිඵලය වසර හතක සිට දින හතක් දක්වා වූ කාලයක් තුළ උත්සාහවන්තව භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන බව සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.)

NotebookLM

සතර සතිපට්ඨානය... යැයි මා යමක් ප්‍රකාශ කළා නම්, අන්න ඒ කාරණේ තමයි දැන් මේ විස්තර වශයෙන් කියල දුන්නෙ.

"සත්වයන්ගේ ජීවිත පිරිසිදු වීම පිණිස... ඒ අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස එක ම එක මාර්ගයයි තියෙන්නෙ. අන්න ඒකට තමයි **'සතර සතිපට්ඨානය'** කියන්නෙ..."

උතුම් වූ ධර්මදානය පිණිස මෙම දෙසුම ඔබේ මිතුරන් අතරේ බෙදාහරින්න.

NotebookLM